

Prof. Dr. Andreas Wittke

Wissenschaftliche Projekte

Einfluss unterschiedlicher Kraft-Trainingsprogramme auf leistungsphysiologische und gesundheitsrelevante muskuläre und kardiale Größen bei untrainierten Männern im mittleren Lebensalter, gefördert durch Staedtler Stiftung mit einer Gesamtsumme von 17.531,00 EUR

Gesamtliste wissenschaftlicher Publikationen

Fünf wichtige Publikationen in Auswahl

Kemmler W, Wittke A, Bebenek M, Fröhlich M, von Stengel S. High intensity resistance training methods with and without protein supplementation to fight cardiometabolic risk in middle aged males. BiomedResInt, accepted for publication.

Wittke A, von Stengel S., Hettchen M., Fröhlich M., Giessing J., Lell M., Scharf M., Bebeneck M., Kohl M., Kemmler W. Protein Supplementation to Augment the Effects of High Intensity Resistance Training in Untrained Middle-Aged Males: The Randomized Controlled PUSH Trial. BiomedResInt, accepted for publication.

Kemmler W, Wittke A, Kalender W, Petrasek C, von Stengel S: Effekt maximaler vs. Submaximaler Reizhöhe auf das Herz-Kreislauf-Risiko. Ergebnisse der RUSH-Studie. 44. Deutscher Sportärztekongress. Frankfurt 2013. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 62 (2013)7/8:220.

Kemmler W, Teschler M, von Stengel S, Bebenek M, Wittke A: Effekte unterschiedlicher Krafttrainingsprogramme auf das Metabolische Syndrom. Die PUSH-Studie. 45. Deutscher Sportärztekongress. Frankfurt 2014. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 65 (2014)7/8:191.

Von Stengel S, Wittke A, Bebenek M, Kemmler W: Effekt eines Krafttrainingsprogrammes ohne und mit Eiweiß-supplementierung auf Muskelmasse und Kraft. 45. Deutscher Sportärztekongress. Frankfurt 2014. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 65 (2014)7/8:210

Buch

Eglinski, T., Raß, S., Dr.Wittke, A., Dordowsky M.: Deine Fussball Schule – So wirst du zum Profi. München 2020. Cbj Kinder- und Jugendbuchverlag.

Vorträge u.a.

„Hamstring Muskelverletzungen im Sport“, gehalten am 05/2022 auf Olympic Sports Medicine Congress in München

„Verletzungen im Jugendbereich – Prävention und Rehabilitation“, gehalten am 06/2020 auf Fußball Bundesliga Fortbildung BDFL in Bad Aibling

„Leistungsdiagnostik im Jugend- und Profifußball“, gehalten am 06/2018 auf Fußball Bundesliga Fortbildung BDFL in Bad Aibling

„Effekte eines HIT vs. LIT – Lauftrainings auf die Entwicklung der Ausdauerleistungsfähigkeit“, gehalten am 09/2013 auf Sportärztekongress Frankfurt am Main

„Effekt maximaler vs. Submaximaler Reizhöhe auf das Herz-Kreislauf Risiko – Ergebnisse der RUSH-Studie“, gehalten am 09/2013 auf Sportärztekongress Frankfurt am Main